



7~8 年级， 改变孩子一生的 关键

程文◎著

CRITICAL PERIOD

7~8 年级叛逆期：孩子的“第二次诞生”

7~8 年级，孩子学习能力的爆发期



7~8 年级
独立又叛逆的阶段

学业及成长的分水岭，
孩子学习成绩的突变期

7~8 年级是孩子成长过程中心灵成长的动荡期，心理学家称之为“危险期”，这个阶段妈妈的积极引导和教育，将奠定或改变孩子的一生！

7~8 年级， 改变孩子一生的 关键

程文◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

7~8年级, 改变孩子一生的关键 / 程文著. -- 北京:
朝华出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5054-4454-6

I. ①7… II. ①程… III. ①初中生—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第303270号

7~8年级, 改变孩子一生的关键

作 者 程 文

选题策划 王 剑
责任编辑 赵 倩
特约编辑 孙 开
责任印制 张文东 陆竞赢
封面设计 异一设计

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037
订购电话 (010) 68996618 68996050
传 真 (010) 88415258 (发行部)
联系版权 j-yn@163.com
网 址 <http://zhcb.cipg.org.cn>
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 180千字
印 张 14.25
版 次 2019年5月第1版 2019年5月第1次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-4454-6
定 价 35.00元

前言

小升初结束后，孩子就要进入7~8年级。对于孩子来说，这是他们人生中至关重要的一次机遇和挑战，不论是身心发育、生活习惯，还是学习内容、学习方法、学习行为，都与小学时期截然不同。通常来说，孩子在小学7~8年级的时候，妈妈要格外注意以下几个问题：

7~8年级的孩子，进入一个迅速成长的时期。身体的快速发育，让他们看起来不再是一个“小孩子”；

7~8年级的孩子，进入性成熟期，身体外部开始出现一些生理变化，即第二性征开始出现；

7~8年级的孩子，一方面意识到性的存在，意识到两性的差别，并对异性产生了浓厚的兴趣和探究等行为；另一方面出于对性别差异的敏感，又羞于与异性接近，在两性交往中更多地表现出回避、疏远、排斥等行为；

7~8年级的孩子，随着身体的迅速发育及趋于成熟，内心会产生一种“成熟感”，应对各种事情的能力大大增强；

7~8年级的孩子，变得更加成熟、独立，在家庭中的地位和



作用也随之发生微妙的变化；

7~8 年级的孩子，心理上开始进入叛逆期，他们变得不再听家长的话，学习成绩有的也一落千丈；

7~8 年级的孩子，不仅所学的科目越来越多，而且学科的内容和深度也在逐渐加大……

7~8 年级的孩子，正从幼稚的童年一步一步地过渡到青涩的少年时期，但是很多孩子在生活和学习上还不能做到完全独立和自觉。为此，很多父母都有这样的体会：自己的孩子在小学时还特别乖巧听话，学习成绩也很好；然而进入初中没多久，就开始出现各种各样的问题，如学习精力不集中、早恋，有对抗情绪、破坏行为，沾染上吸烟、喝酒等不良习气，出现严重的自卑、抑郁等心理问题。

在这种情况下，如果家长不能尽早地意识到孩子的变化，不能主动地调整自己的教育观念，亲子之间很可能会发生一些不愉快的矛盾或冲突，甚至伤害到双方之间的感情。

每一个孩子都是伴随着问题成长的，而每一个孩子又是妈妈的心之所系，孩子的健康成长就是妈妈一生中最大的心愿。作为孩子的第一任老师，作为孩子的引导者，妈妈给予孩子最好的教育就是重塑自己的教养理念，引导孩子健康成长。

为了帮助妈妈们更好地读懂孩子、成就孩子，《7~8 年级，改变孩子一生的关键》一书在创作过程中走访了大量 7~8 年级孩子的妈妈，收集了诸多较为重要同时又容易被妈妈忽视的教育问题，并加以整理和解答。可以说，本书以大量翔实、生动的案例作为例证，为妈妈们正确教养孩子提供了科学、清晰的教育理念，以及具体的建议和应对方法。

在本书的创作过程中，我们始终坚持以下三条基本原则：

原则一：发现问题不是目的，解决问题才是目的

每位妈妈对自己的孩子都是非常了解的，同样也非常清楚孩子存在的缺点和问题。在本书的创作过程中，我们在对孩子表现出来的让你感到十分头疼的问题进行阐述的同时，也着力避免一味地介绍问题的成因和危害，将重点放在如何解决这些问题上，并给出切实可行的解决办法。这样，妈妈们在面对困境时才能够更加从容不迫而不至于烦恼不堪。

原则二：将家庭教育方法与儿童心理特点紧密结合

很多家长，尤其是妈妈们，一旦发现孩子的缺点或问题，总是凭自己的经验帮助孩子纠正，结果却往往使问题愈演愈烈。要知道，教育是一门科学，不能仅凭经验。孩子任何外在的缺点或问题都只是表象，真正的原因出自孩子的心理。为此，妈妈只有了解孩子的心理特点，走进孩子的内心世界，才能真正理解孩子的行为，也才能真正给予孩子正确的引导和帮助。因此，在本书的创作过程中，我们避免过多地陈述孩子的表象问题，而是结合儿童心理发展的特点深挖孩子问题背后的心理根源，找到问题症结，帮助妈妈们给予孩子恰到好处的爱。

原则三：注重素质教育，将健全人格的培养作为重点

众所周知，大多数学习成绩优秀的孩子并非天生智力超群，而是他们的人格品质有着过人之处，如乐观、坚韧、自律和有责任感等，这些不但能帮助他们应对学习上的困难，更能让他们在今后的人生道路上受益良多。在本书中，我们倡导妈妈们不仅要重视孩子的学习成绩，更要注重对孩子健全人格的培养。

最后，衷心希望本书能够给妈妈们带来新知识、新观念、新视角，也希望本书所提供的教育理念和方法可以让更多的 7~8 年级的孩子受益，陪伴孩子们健康成长！

目录

第一部分 7~8 年级，影响孩子一生的叛逆期

第一章 7~8 年级，决定孩子一生的关键时期

7~8 年级的少男少女，正在经历人生“第二次诞生”的阵痛。在生理上，他们的身体迅速发育成熟；在心理上，他们的自我意识觉醒，容易产生情绪上的激动和动乱。这个年龄阶段的孩子似乎一夜之间长大成人，他们精力旺盛、兴趣广泛，对人生充满幻想和希望。此时的教育，关系到孩子一生的成败。

7~8 年级叛逆期：孩子的“第二次诞生” / 002

7~8 年级，孩子学习能力的爆发期 / 006

7~8 年级，新习惯养成的关键期 / 009

7~8 年级，意志品质定型的关键期 / 011

7~8 年级，青春期难题集中爆发的高危期 / 013

叛逆期的情商发育，决定孩子一生的成败 / 018



第二章 7~8 年级, 探索青春期孩子内心的秘密

7~8 年级的孩子犹如一匹桀骜不驯的野马, 非常渴望独立, 可是, 他们又随时有着多余的能量无处发挥, 当这些过剩的能量不断地冲击着孩子的内心世界时, 他们就会表现出叛逆的一面。而叛逆又是孩子从青涩迈向成熟的一个必经过程, 并且在这一过程中, 父母的爱心和智慧的引导尤为重要。

为什么孩子的心离父母越来越远 / 021

“狂飙期”, 孩子到底想要什么 / 024

解读“小刺猬”的叛逆心理 / 028

用爱与智慧融化孩子自闭的心 / 033

“平等”“尊重”——走进孩子的内心世界 / 036

第二部分 7~8 年级, 全面提高孩子的学习能力

第三章 学科不同, 学习方法要有差异

进入 7~8 年级后, 由于学习的深度和难度与小学相比有了很大的差别, 很多孩子在学习上会感到力不从心。这时妈妈该怎样去引导孩子提高成绩呢? 比如, 语文、英语等科目需要平时的点滴积累; 物理、化学等科目则要求深入理解、全面把握……因此, 学科不同, 学习方法也一定要因“科”而异。

语文——细水长流, 注重积累 / 042

数学——“万变不离其宗” / 047

英语——随时随地随学 / 051

- 历史——“串串”有意思的事 / 055
- 地理——秘密在于图文结合 / 058
- 物理——将抽象的物理具体化 / 061
- 化学——“课本”就是灵魂 / 065
- 文科学习——记忆力培养是关键 / 067
- 理科学习——多思勤练，灵活运用 / 070

第四章 掌握学习技能，让孩子高效学习

学习作为孩子成长中最重要的事情之一，也是让很多孩子和妈妈都头疼的一个问题。7~8 年级，正是孩子学习能力的爆发期，在这个阶段妈妈要有意识地培养孩子的学习计划能力、记忆能力、专注力以及阅读能力。这些能力的培养不但可以促进孩子学习成绩的提高，而且也为孩子人生发展奠定基础。

- 学习很有趣——如何让孩子爱上学习 / 074
- 学习计划——让孩子学会自我管理 / 077
- 如何记得更快、更多、更牢 / 080
- 拥有专注的心灵力量 / 083
- 阅读是智慧之源 / 086

第五章 优化学习环节，提高学习成绩

学习是一个完整的过程，由很多关键环节组成。7~8 年级的孩子，在学习过程中都要经历预习、听课、做笔记、复习以及练习这些环节。只有认真对待学习中的各个环节，让每个环节都发挥其应有的作用，统筹兼顾，孩子才能提高学习的效率，巩固学习效果。



- 预习——学习要做好提前量 / 090
- 听课——阿喀琉斯之踵 / 093
- 笔记——成功的秘密武器 / 097
- 练习——熟能生巧，练习即得分 / 101
- 教辅书——提高成绩的好帮手 / 104
- 答题——靠实力，也讲技巧 / 106

第三部分 7~8 年级，锻炼孩子卓越能力的关键期

第六章 杰出青少年的 7 个习惯

美国励志成功大师拿破仑·希尔说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”7~8 年级是孩子逐渐长大、走向成熟的关键时期，妈妈要抓住这个黄金时期，引导孩子养成良好的生活和学习习惯，这些习惯会令孩子终身受益！

- 习惯一：思考就是力量 / 112
- 习惯二：树立积极的人生态度 / 116
- 习惯三：立刻行动 / 119
- 习惯四：合作是最好的通行证 / 122
- 习惯五：7+1>8 法则 / 125
- 习惯六：责任感为未来加码 / 127
- 习惯七：控制时间比珍惜时间更重要 / 131

第七章 7~8 年级，孩子健全的素质比高分更重要

每个妈妈都希望自己的孩子今后能独立、自强、幸福，而这一切都需要妈妈耐心的培养。分数只是衡量孩子学习的一个指标，而“非智力因素”则是影响孩子未来的人生能否优秀和幸福的关键。尤其是 7~8 年级的孩子，良好的人生品格和生活习惯正是在这个阶段形成和确定的。妈妈一旦在这个时候放松了对孩子的教养，其结果将得不偿失。

7~8 年级，所有的梦想都扬帆起航的时候 / 134

叛逆期，让孩子学会自我约束 / 137

选择能力——让孩子走向成功 / 140

策划能力——让孩子做事前成竹在胸 / 143

创新能力——让孩子积极尝试，勇于创新 / 147

实践能力——让孩子出类拔萃的“捷径” / 150

培养自信乐观的孩子，远离青春期的雷区 / 155

第四部分 叛逆期，妈妈理性的爱让孩子幸福一生

第八章 关于早恋的问题——妈妈要理性引导，千万别和孩子“较劲”

有位作家说过，早恋是一朵带刺的玫瑰，7~8 年级的孩子常常被它的芬芳所吸引。然而，他们一旦情不自禁地触摸，就难免被无情地刺伤。很多父母都为孩子过早地踏入“雷池”而苦恼，如果处理不当，早恋很有可能会影响孩子的一生。父母在对待这件事情时要讲究语言艺术，理性地引导孩子对异性的那份情感，让孩子走出早恋的泥沼。



7~8 年级,
改变孩子一生的关键

- 孩子出现早恋的“信号” / 160
- 如何防止孩子早恋 / 164
- 为什么妈妈成了孩子早恋的“助推器” / 166
- 怎样对早恋的孩子理性引导 / 169
- 孩子“失恋”了怎么办 / 172
- 自我反思,你给了孩子什么样的爱 / 175

第九章 关于性的问题——寻找与孩子交流的最佳途径

性,总是让人难以启齿,对7~8年级的孩子说“性”,仿佛会污染他们的心灵——这种陈旧的观念已经被越来越多的妈妈所摒弃。她们试图寻找与孩子交流“性知识”的最佳途径,渴望让孩子得到科学的性教育,这样才能减少那些让人扼腕叹息的社会悲剧。

如何让孩子正确面对自己的性冲动、性意识和性萌芽,是7~8年级孩子的妈妈的必修课。

- 性教育,想要说出不容易 / 179
- 孩子的性觉醒有兆头吗 / 186
- 哪些渠道能够让孩子学到正确的性知识 / 188
- 如何培养孩子健康的性心理和性道德 / 190
- 发现孩子手淫怎么办 / 191
- 怎样防止孩子早食禁果 / 194

第十章 关于网络的问题——做智慧妈妈,引导孩子“绿色”上网

网瘾猛如虎。然而,妈妈却不能因为惧怕孩子上瘾就因噎废食,毕竟我们生活在一个信息化的时代,让孩子具备电脑及网络常识是

时代所需。

妈妈能做的，就是平和地对待孩子上网的问题，教育孩子如何科学上网和从容面对网络上的各种诱惑，充分发挥网络对孩子成长的积极作用，减少其消极作用。

网络为何诱惑多 / 198

为什么说网瘾不是孩子一个人的错 / 200

该不该给孩子添置电脑 / 203

孩子上网到底应不应该禁止 / 205

怎样让孩子不再迷恋网络游戏 / 208

如何教孩子处理网络人际关系 / 211

第一部分

7~8 年级，影响孩子 一生的叛逆期



7~8 年级，决定孩子一生的关键时期

7~8 年级的少男少女，正在经历人生“第二次诞生”的阵痛。在生理上，他们的身体迅速发育成熟；在心理上，他们的自我意识觉醒，容易产生情绪上的激动和动乱。这个年龄阶段的孩子似乎一夜之间长大成人，他们精力旺盛、兴趣广泛，对人生充满幻想和希望。此时的教育，关系到孩子一生的成败。

7~8 年级叛逆期：孩子的“第二次诞生”

一个新生命的诞生会给一家人带来无限的喜悦，当婴儿一天天地长大，度过儿童期，成长为小小少年，也就是 11 岁左右时，会迎来“青春期”，又被称为“青春叛逆期”，国外也将其称为“狂躁期”“困难期”等。

青春期到来之后，意味着孩子要从心理上摆脱对父母的依赖，他们易产生情绪上的激动和动乱，这种急剧而彻底的心理性“断乳”，会给他们带来突如其来的慌乱、茫然、焦虑甚至无助，这便是人生的“第二次诞生”。

的确，把青春期看作人生的“第二次诞生”，确实有它深刻的道理。青春期孩子的种种问题以及给父母带来的困扰并不亚于新生命诞生给母亲带来的阵痛，如果教育不得法，整个家庭都可能陷入剧痛。

而处于初中教育阶段的孩子都已经进入了青春期，并且这一阶段的孩子刚从小学过渡到初中，正处于学习的关键期，这一时期也是身体和心理快速成长的关键期，对孩子今后的发展至关重要。青春叛逆期的种种特征在孩子 7~8 年级时表现得最为明显，孩子能否顺利走过青春期，父母能否帮助、引导孩子解决好青春期出现的各种问题，不但关系到孩子的学习、成长，对其一生也会产生重大影响。

由于 7~8 年级孩子正处于青春期的早中期，无论是身体还是心理，抑或学习环境等都发生了巨大变化，因此父母，尤其是母亲，要让孩子在青春叛逆期不至于迷失，就应该从身心两方面全面了解孩子。

1. 青春叛逆期的身体变化

(1) 身体外形会发生明显的变化

青春期是人一生中最为关键的发展阶段，也是孩子身体生长发育最快的时期。在这个时期，孩子的身高、体重、头围、胸围、肩宽、骨盆等都在迅速增长。

在这个时期，男生的声音会变粗变低，有的男生还长出了胡须；女生的声音则会变高变细，胸围增大，乳房开始慢慢地变得突出，皮下脂肪开始增多，盆骨和臀围开始增大。

(2) 身体内部器官逐渐完善

进入青春期后，孩子身体内部的各个器官、各个系统都将迅速地发育成熟和完善。例如：孩子的骨骼将迅速地生长和成熟，这让他们看起来明显长高了、长大了；孩子的肌肉将会变得坚实有力，从而使他们的体态逐渐变得健壮或丰满；孩子大脑的内部结构逐渐变得复杂，大脑皮层的沟回组织和神经元细胞逐渐趋向成熟和完善，这就为孩子抽象思维的发展奠定



了基础。可以说，孩子体内各种机能的迅速发育和完善，为他们青春期心理的逐渐成熟提供了物质基础和可能性。

（3）性机能逐步发育成熟

进入青春期，孩子的性腺机能开始成熟和发生作用，第一、第二性征开始出现并逐步趋向成熟。第一性征主要是指生殖器官的发育特征，男性主要的生殖器官是睾丸，女性主要的生殖器官是卵巢，男生会出现遗精，女生会来月经；第二性征主要是指体态方面表现出来的一些变化，如孩子身体外形发生的一些变化。

孩子在性机能上的发育成熟，也会对他们的心理发展产生很大的影响：一方面，会刺激他们成熟意识的觉醒；另一方面，也给孩子带来了许多与异性交往和性心理卫生方面的问题。

2. 青春叛逆期的心理变化

（1）心理上容易产生困惑感

随着第一、第二性征的出现，有些孩子会感到困惑与难堪，羞于和异性在一起。与此同时，他们的内心又非常渴望与异性交往，于是经常会出现焦虑、害怕、害羞和困惑等复杂的心理变化。为此，妈妈们要及时对孩子进行引导，否则很容易使孩子陷于孤独、寂寞中无法自拔，进而产生其他不良的心理问题。

（2）产生独立与依附的矛盾心理

进入青春期的孩子开始用自己的眼睛去看世界，用自己的头脑去思考世界，开始自己主宰自己的命运。同时也会对父母和老师的教导产生怀疑，不愿适应一些传统习惯，不愿事事受父母、老师的指挥。但他们又不得不依附于父母，必须与父母住在一起，受家庭环境的约束。这种独立与依附的矛盾心理，常会使青春期孩子的情绪变得不愉快、不稳定，导致亲子关系和师生关系的紧张。